

Утверждаю
 Руководитель СПДС «Ягодка»
 Н.Б.Михеева

ср.2

ГБОУ СОШ № 10 СПДС «Ягодка» весеннее-летний период

Меню на 14.09. 2022г. сад/ясли	Выход на 1реб.		Б		Ж		У		Ккал.	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
I завтрак										
Каша молочная манная	180	150	7.0	6.7	7.6	6.9	28.3	20.6	219.7	165.3
Какао на молоке	180	150	5.3	3.9	5.9	4.4	13.0	11.7	115.3	89.4
Батон с маслом, сыром	30/5/14	20/5/9	5.7	3.6	8.9	7.2	14.5	10.4	157.8	113.3
II завтрак										
Яблоко	150	100	0.4	0.3	-	-	12.4	11.8	65.0	50.0
Всего на I,II завтрак ккал.	559	434	18.4	14.5	22.4	18.5	68.2	54.5	557.8	418.0
Обед										
Св. огурец	40	30	0.3	0.2	-	-	0.5	0.4	3.5	2.6
Рассольник со сметаной	200	180	1.8	1.3	4.8	3.6	18.9	12.6	131.3	102.4
Капуста тушеная с курами	160	130	14.1	17.2	11.4	8.3	15.1	9.3	193.4	155.1
Напиток из шиповника	180	150	0.3	0.3	-	-	15.3	9.9	67.3	48.7
Хлеб пшеничный, ржаной	33/50	25/40	5.2	4.0	1.4	1.1	38.5	30.1	182.0	142.1
Всего на обед ккал.	663	555	21.7	17.0	17.6	13.0	88.3	62.3	577.5	450.9
«Уплотненный» полдник										
Рыба под.овощами	100	90	13.5	11.8	3.0	2.1	2.1	1.4	105.9	81.7
Отв.рис	115	85	5.1	3.8	6.0	4.9	27.2	20.4	175.2	135.2
Чай сладкий	180	150	-	-	-	-	2.7	2.7	18.1	18.1
Хлеб пшеничный	30	25	2.2	1.8	0.8	0.7	15.4	12.8	75.0	62.5
Всего на «У»полдник ккал.	425	350	20.8	17.4	9.8	7.7	47.4	37.3	372.2	297.5
Всего за день ккал.	1647	1339	60.9	48.9	49.8	39.2	203.9	154.1	1507.5	1166.4